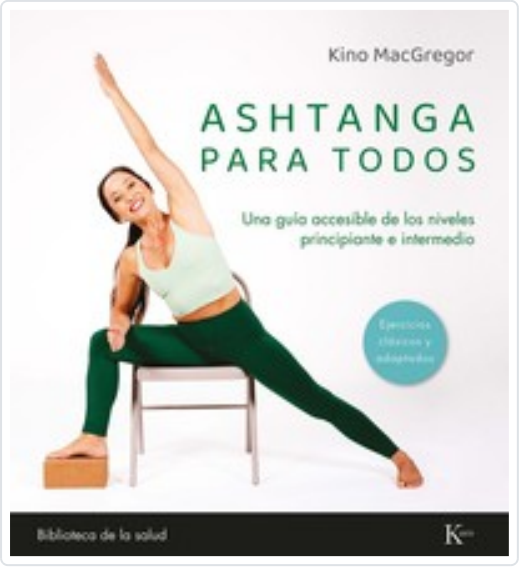
ASHTANGA PARA TODOS. GUIA ACCESIBLE DE LOS NIVELES PRINCIPI



MACGREGOR, KINO

SINOPSIS

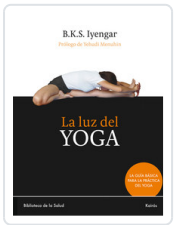
Kino MacGregor nos ofrece en este manual una visión actualizada y accesible del método del yoga ashtanga, adaptando las series tradicionales para un mayor número de practicantes con diferentes capacidades físicas, cuerpos y niveles de experiencia. La autora lleva a cabo una reevaluación del método y aporta una visión de la práctica del yoga ashtanga para ponerlo al alcance de todos, sin dejar de respetar las enseñanzas tradicionales en toda su integridad. El libro incluye 250 fotografías y presenta las posturas de las series básica e intermedia del yoga ashtanga en formas tradicionales o adaptadas (utilizando bloques y una silla). Tanto si eres principiante como si necesitas modificaciones de las posturas, este libro te ayudará a sentirte capacitado y seguro para introducir los ajustes que mejor se adapten a tu cuerpo. Los profesores también encontrarán abundante material de referencia para actualizar su método de enseñanza. ...

Editorial	KAIROS (M)
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
Colección	BIBLIOTECA SALUD
EAN	9788411213486
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	230x250x12 mm.
Peso	672
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de lanzamiento	06/06/2025

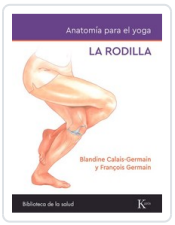
Títulos relacionados



ARTE DEL YOGA, EL
IYENGAR, B.K.S.



LUZ DEL YOGA, LA
IYENGAR, B.K.S.



ANATOMIA PARA EL YOGA. LA RODILLA
CALAIS-GERMAIN/ GERMAIN



CEREBRO DIVIDIDO. MANERAS DE PRESTAR ATENCION Y CONSTRUIR E
MCGILCHRIST, IAIN